**МБОУ СШ №85**

**г. Ульяновск**

**"Инновационные технологии в обучении"**

**Тема: «Инновационные методы в обучении учащихся на уроках физической культуры»**

**Максимова Татьяна Петровна**

**учитель физической культуры**

**Инновационные методы в обучении учащихся на уроках физической культуры.**

Одно из важнейших направлений приоритетного национального проекта «Образование» нацеливает систему образования на обеспечение доступности и качества образования, формирование конкурентоспособного выпускника. В условиях модернизации образования на современном этапе указанная цель не может быть достигнута без опоры на информационно-коммуникационные и другие инновационные технологии.

Становление новой системы образования сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Современное информационное общество ставит перед учителем задачу подготовки выпускников, способных:

- ориентироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, применяя их на практике для решения разнообразных возникающих проблем, чтобы на протяжении всей жизни иметь возможность найти в ней свое место;

- самостоятельно критически мыслить, видеть возникающие проблемы и искать пути рационального их решения, используя современные технологии; - четко осознавать, где и каким образом приобретаемые ими знания могут быть применены; быть способными генерировать новые идеи, творчески мыслить;

- грамотно работать с информацией (собирать необходимые для решения определенной проблемы факты, анализировать их, делать необходимые обобщения, сопоставления с аналогичными или альтернативными вариантами решения, устанавливать статистические и логические закономерности, делать аргументированные выводы, применять полученный опыт для выявления и решения новых проблем);

- быть коммуникабельными, контактными в различных социальных группах, уметь работать сообща в различных областях, в различных ситуациях, предотвращая или умело выходя из любых конфликтных ситуаций; - самостоятельно работать над развитием собственной нравственности, интеллекта, культурного уровня.

**Перед учителем встают новые задачи:**  
- Создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса.   
- Стимулирование учащихся к высказываниям, использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться, получить неправильный ответ и т.п.   
- Использование в ходе урока дидактического материала, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму учебного содержания.   
- Оценка деятельности ученика не только по конечному результату (правильно-неправильно), но и по процессу его достижения.   
- Поощрение стремления ученика находить свой способ работы (решения задачи), анализировать способы работы других учеников в ходе урока, выбирать и осваивать наиболее рациональные.   
- Создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика. Внедрение информационно-коммуникативных технологий в образовательную среду урока позволяет повышать и стимулировать интерес учащихся, активизировать мыслительную деятельность и эффективность усвоения материала, индивидуализировать обучение, повышать скорость изложения и усвоения информации, а также вести экстренную коррекцию знаний.

К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство учеников не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становиться все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки что бы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

Причины падения удовлетворённости уроками у школьников является: отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям; недостаточное техническое и материальное оснащение спортивных залов; основной учебный материал, который должны освоить ученики, может не соответствовать их способностям связанным с индивидуально-своеобразными свойствами психики, обуславливающим динамику психической деятельности человека.

**Инновации на уроках физической культуры.**

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На занятиях со старшими классами особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настроя всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Урок построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры. Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного» метода.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, способствуют:

- приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);

- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей.

**На уроках применяются:**

*Аэробные упражнения* - это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода. Аэробные упражнения выполняются с низкой и средней [интенсивностью](http://sportwiki.to/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8), а также они отличаются [динамическим](http://sportwiki.to/%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8), непрерывным и длительным характером выполнения (более 5 мин.), что сопровождается высокой [частотой сердечных сокращений](http://sportwiki.to/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_(%D0%A7%D0%A1%D0%A1)) и учащенным дыханием. Типичные аэробные тренировки - [бег](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3), [ходьба](http://sportwiki.to/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [плавание](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), велосипед, танцы, активные игры и пр.

*Анаэробные тренировки* (тренинг, упражнения) - это вид физической нагрузки, при которой мышечные движения совершаются за счет энергии полученной в ходе [анаэробного гликолиза](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7), то есть окисление [глюкозы](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0) происходит при отсутствии кислорода. Типичные анаэробные тренировки - силовой тренинг в [бодибилдинге](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [пауэрлифтинге](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3), армреслинге и т.д. Анаэробные тренировки отличаются [периодизацией](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) нагрузки (постоянная мышечная работа продолжается менее 3-5 минут, после чего требуется отдых). В анаэробных тренировках выделяются [сеты](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B5%D1%82) - короткий промежуток времени, в течение которого производится высокоинтенсивная работа с большими весами.

Анаэробные тренировки предназначены для повышения взрывной силы

Силовые тренировки могут выполняться с минимальным оборудованием или вообще без него, например, упражнения с отягощениями (гиря, гантели и др.) или упражнения с использованием собственного веса тела (отжимания, подтягивания и др.).

*Интервальные тренировки* называют круговыми. Принцип интервальных тренировок чередование аэробных и силовых нагрузок (прыжки и бег на месте с выпадами и отжиманиями). Кросс-фит (Cross Fit) является одной из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах круговых тренировок с использованием так называемых функциональных упражнений — упражнений, максимально близких к естественным движениям. Плюсом такой тренировки является сочетание высокоинтенсивных кардионагрузок с силовыми упражнениями. В системе тренировок Кросс-фит комбинируются такие виды активности, как интервальный бег, гребля, прыжки на скакалке, лазание по канату, упражнения на кольцах и перекладине, силовые упражнения с использованием гирь, штанг и других тяжелых предметов ( набивных мячей).

На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

*Функциональный тренинг* – тренировка, направлена на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств ([сила](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86), [выносливость](http://sportwiki.to/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), [гибкость](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [быстрота](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_(%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)) и [координационные способности](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)) и их сочетания, улучшение телосложения и т.п. то есть того, что может подпасть под определение «хорошие физические кондиции», «хорошая физическая форма», «спортивный внешний вид».  
Смысл функциональной тренировки в том, что ученик отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать предметы — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, [свободные веса](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0). Таким образом, мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость и равновесие. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – [силу](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86), [выносливость](http://sportwiki.to/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [гибкость](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), быстроту и [координационные способности](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9).  
При использовании выше изложенных средств учащиеся проявляют повышенный интерес к систематическим занятиям физической культурой. Ребята видят изменения своих показателей, им небезразлично насколько увеличился их прыжок в длину, сколько раз они подтянутся на перекладине, насколько выше стали показатели при наклоне вперед, сколько раз они отожмутся. Появляется уверенность в своих силах при выполнении упражнении.

Для выполнения упражнений учащиеся получают техническую карту для каждого задания, где описывается техника выполнения, дозировка согласно возрасту, основные ошибки, название и расположение работающих мышц (приложение 1). Использование технических карт позволяет решать метапредметные задачи.

На уроках приобретаются теоритические и технические знания. Учащиеся пытаются строить свои комплексы тренировок. Для этого ими изучается теоритический материал, подготавливается комплекс упражнений для последующих уроков, далее составленный комплекс обсуждается на уроке, корректируется учителем с акцентированием на сложные моменты (дозирование нагрузки, техника выполнения и техника безопасности). У ребят воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Развиваются волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

Потребность в создании нового возникает в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Большинство современных инноваций находятся в преемственной связи с историческим опытом и имеют аналоги в прошлом. Это дает основание утверждать, что инновационный процесс - это мотивированный, целенаправленный и сознательный процесс по созданию, освоению, использованию и распространению современных (или осовремененных) идей (теорий, методик, технологий и т.п.), актуальных и адаптированных для данных условий и соответствующих определенным критериям. Результатом инновационных процессов в образовании является использование новшеств, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики. Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

**Список литературы**

1. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Матер. междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». СПб.: НИИФК, 1994

2.Эндрюс Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1

         3. Крылова Н.Б. Культурология образования. - М.: Народное образование, 2000, с. 43-65

4.http://pedsovet.pro/ Использование инновационных технологий на уроках физической культуры.

5.http://moluch.ru/ Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.

6.<http://sportwiki.to>

7.<http://fitnesburg.ru/articles/prosport/interval-training>